



今年度の給食が始まりました！

4月9日から、今年度の給食が始まりました。毎日、生徒全員が給食当番ということで、慌ただしく準備をすることになるかと思いましたが、準備の手際が良く、スムーズに給食の準備をすることができました。さすが中学生です。好き嫌いせず、しっかりと給食を食べる様子も見られました。



朝ごはん食べていますか？

1日の食事の中で特に大切にしたいのが朝ごはんです。朝ごはんは、1日の活動のエネルギーとなる他、体調や体の成長にも影響する食事です。現在、20代男女の朝食欠食が他の年代に比べて最も多く、将来、健康への害が懸念されています。中学生の時期から朝食を食べる習慣をつけ、将来に向けての体づくりをしていきましょう。

4月は… 朝ごはんと脳の関係 について

○ 朝、脳のエネルギーは空っぽ…

脳は寝ている間も、その日の出来事や学習をしたことの整理をするためにエネルギーを使います。朝食を欠食すると、脳にエネルギーが行き渡らず、集中力がなくなったりイライラしたりします。



○ 脳の覚醒には「ごはん」がおすすめ！

脳のエネルギーはブドウ糖です。ごはんやパンを食べることで、脳のエネルギーを補給することができます。特にごはんは、噛む回数が多くなります。「噛むこと」で脳に刺激を与え、脳を目覚めさせます。



お弁当を持って出かけてみてはいかがでしょうか?



今年は桜の開花が早く、花見の時期は過ぎてしまいましたが、あともう少しでゴールデンウィークです。遠くに出かける人も、家でゆっくり過ごす人も、手作り弁当をいつもと違う環境の中で食べると、さらにおいしく感じる事ができると思います。

春のお弁当レシピ

◇えのきのちくわ巻き◇

(2個)47kcal

とても簡単!

材料 (10個分)

ちくわ	5本
えのき(約 1/4 袋)	50g
バター	5g
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1
粗挽きこしょう	適量

A



<作り方>

- ① ちくわは 1/2 に切り、えのきは下部を切り落とし、10本の小房に分ける。
- ② ちくわの穴にえのきをさしこむ。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、②を焼く。
- ④ ほんのり焦げ目がついたら、A の合わせ調味料を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ えのきがしんなりし、火が通ったら、こしょうをまぶす。

◇ごま団子◇

(1個)86kcal

材料 (10個分)

白玉粉	100g
砂糖	15g
水	80g
あんこ	100g
白いりごま	30g
揚げ油	適宜

手作りの温かさのある1品です。比較的手に入りやすい材料なので、普段のおやつにもおすすめです。



<作り方>

- ① 白玉粉と砂糖を合わせ、水を加えてこねる。
※水は粉がまとまるまで少しずつ加え、加減してください。
- ② あんこを10等分し、丸めておく。
- ③ ①の生地で②のあん玉を包み、ごまをまぶす。
- ④ 150℃の油で団子を転がしながら揚げる。
- ⑤ 団子が浮き上がってきたらできあがり。(揚げ時間約4分)